

Arroz y Pasta Pilaf con Queso Parmesano

Sirve: 6 porciones

Ingredientes

- 2 cucharadas aceite de oliva
- 1/2 taza fideos vermicelli sin cocinar y finamente trozados
- 2 cucharadas cebolla picada en cubos
- 1 taza arroz de grano largo blanco o integral sin cocer
- 1 1/4 tazas caldo de pollo caliente
- 1 1/4 tazas agua caliente
- 1/4 cucharadita pimienta blanca molida
- 1 hoja de laurel
- 2 cucharadas queso Parmesano rallado

Preparación

1. En una sartén grande, caliente el aceite. Sofría a fuego medio alto los fideos vermicelli y la cebolla de 2 a 4 minutos, o hasta que se doren. Escorra el aceite.
2. Agregue el arroz, el caldo, el agua, la pimienta y la hoja de laurel. Cubra y deje hervir lentamente de 15 a 20 minutos. Revuelva ligeramente con un tenedor. Cubra y deje reposar de 5 a 20 minutos. Saque la hoja de laurel.
3. Espolvoree el queso parmesano y sirva inmediatamente.

US Department of Health and Human Services, A Healthier You

Información Nutricional

Nutrientes	Cantidad
Calorías	180
Grasa total	6 g
Grasa saturada	1 g
Colesterol	5 mg
Sodio	100 mg
Total de Carbohidrato	26 g
Fibra dietética	1 g
Azúcares totales	1 g
Azúcares Añadidas incluidas	N/A
Proteínas	4 g
Vitamina D	N/A
Calcio	N/A
Hierro	N/A
Potasio	N/A

N/A - Información no está disponible

